

**SÓC DONA.**  
VULL VIURE  
AMB DIGNITAT  
**I LLIURE**  
**D'ASSETJAMENT**

Ajuntament de  
Barcelona



# Vull viure amb dignitat

## DONA, SI ET SENTS ASSETJADA... SAPS IDENTIFICAR-HO?, SAPS QUÈ HAS DE FER?

Si intueixes, sents o tens la percepció que alguna persona et persegueix i t'incomoda i, a més, comences a tenir por, angonya o impotència davant d'aquesta situació, és possible que una o diverses persones t'estiguin assetjant.

Si decideixes actuar, pots adreçar-te al Punt d'informació i Atenció a les Dones (PIAD) més proper, per sol·licitar informació i assessorament professional.

Els comportaments assetjadors, pots trobar-los en els diferents espais on desenvolupes la teva vida: a la feina, a casa teva, als espais d'oci, al carrer, etc.

### **Alguns trets que et poden ajudar a identificar situacions amb persones que tenen comportaments assetjadors.**

- No accepten el teu "NO" i si els hi dius, reaccionen castigant-te.
- Et volen controlar, no únicament en els teus actes, sinó també en com hauries de sentir-te.
- Els agrada mostrar prepotència en la seva relació amb tu, volen controlar i dominar.
- Tracten d'enredar-te amb la seva bona presència o bones intencions, però et fan sentir malament.



# 1. ASSETJAMENT FÍSIC

En aquest tipus d'assetjament, la persona assetjadora pretén iniciar o restablir un contacte personal contra la teva voluntat a través de la persecució de forma intrusiva, ininterrompuda, que et coacciona.

Parlem d'un assetjament físic, però evidentment també et pot causar greus perjudicis psíquics.

**Exemples:** espiar-te, seguir-te pel carrer, esperar-te a la porta de casa, o a la porta de la feina, trucar-te per telèfon, enviar-te missatges per qualsevol mitjà, enviar-te cartes, fer-te regals que no vols, presentar-se quan ets amb les teves amistat o família, etc.

Per considerar aquestes conductes com a assetjament, han de dur-se a terme de forma insistent i reiterada, i amb aquest comportament, afectar al desenvolupament de la teva vida quotidiana.

## Algunes conductes de la persona assetjadora que et poden ajudar a detectar la situació són:

- Vigilar-te, perseguir-te o buscar el teu contacte físic, sense que tu vulguis.
- Establir o intentar establir contacte amb tu a través de qualsevol mitjà o mitjançant terceres persones.
- Utilitzar indegudament les teves dades personals, incloent la publicació de les teves dades perquè d'altres persones entrin en contacte amb tu sense voler-ho o fer que terceres persones es posin en contacte amb tu.
- Adquirir productes o mercaderies, contractar serveis en nom teu sense la teva autorització.
- Atemptar contra la llibertat o contra el teu patrimoni, contra els teus recursos econòmics o els teus recursos materials, o bé contra la llibertat o el patrimoni d'una tercera persona propera a tu.

## RECOMANACIONS EN CAS DE VIURE UNA SITUACIÓ D'ASSETJAMENT FÍSIC:

A vegades és difícil presentar proves d'aquestes conductes i, a més, en moltes ocasions altres persones poden no arribar a creure el que et passa. Per aquest motiu et recomanem:

- Prendre notes (com si fos un diari) de totes.....de la persona assetjadora: amb data, hora i petita descripció del fet, i incloure fotos, missatges i testimonis. Et serà més fàcil tenir els detalls per a fer la denúncia, i facilitarà la tasca de les institucions judicials per actuar contra la persona assetjadora, i defensar els teus drets.
- Guardar tots els missatges que hagi rebut, fotos d'objectes trencats o altres, i/o relació de les trucades per si en algun moment decideixes interposar una denúncia.
- No contestar a les seves trucades, correus electrònics, whatsapps, SMS o missatges de qualsevol tipus.
- Evitar qualsevol tipus de contacte o trobada, i menys a soles, amb la persona assetjadora.
- Bloquejar el contacte de la persona assetjadora a través del telèfon i/o les xarxes socials.
- Informar a les persones de la teva confiança sobre la situació que estàs vivint.
- Canviar el número de telèfon i/o mentrestant utilitzar un telèfon de targeta amb un número provisional.
- Cercar ajuda professional, tant psicològica, mèdica com legal.



## SI DECIDEIXES DENUNCIAR:

Pots presentar una denúncia a qualsevol comissaria dels Mossos d'Esquadra, davant la Fiscalia o al Jutjat de guàrdia.

És molt important que quan facis la denúncia expliquis de forma clara i detallada tots els fets succeïts, sense deixar-te'n cap, i que ja des d'un primer moment aportis o, si més no, esmentis totes les proves de les que disposis, com ara: gravacions d'imatges o fotografies de la persona assetjadora a la porta de casa teva o de la teva feina; si et truca contínuament o envia SMS, whatsapps o missatges de qualsevol tipus, tingues el telèfon mòbil a mà per si cal descarregar les dades; anomena els possibles testimonis, i, si has hagut de rebre tractament psicològic o de qualsevol tipus arran de la situació viscuda, també serà molt útil que ho esmentis per poder aportar posteriorment un informe del o la professional en qüestió.

## ALGUNES COSES QUE HAS DE SABER RESPECTE AL PROCEDIMENT JUDICIAL.

L'assetjament físic és un delictes.

Per poder actuar judicialment contra una persona s'ha de posar una denúncia, llevat que sigui o hagi estat el teu cònjuge o la teva parella, amb o sense convivència, que aleshores seria violència masclista en l'àmbit de la parella.

El jutge o jutgessa també pot dictar una ordre d'allunyament o de prohibició de comunicació de la persona assetjadora que l'impedeixi acostar-se o comunicar-se amb tu per qualsevol mitjà, ja sigui com a mesura cautelar abans de la celebració del judici o bé com a part de la condemna, posteriorment a la celebració del judici.



## 2. ASSETJAMENT PSICOLÒGIC DINS L'ÀMBIT DE LA PARELLA

L'assetjament psicològic dins la parella és una conducta perversa i destructiva que es dona sobre un membre de la parella, i es dona en situacions de desigualtat.

La persona assetjadora pretén que la seva parella decideixi o es comporti com ell/ella desitja. És un procés gradual, i la persona que ho viu potser no és conscient de la manipulació, i va perdent la seva autoestima i la seva capacitat de defensar-se.

### Algunes conductes que et poden ajudar a detectar l'assetjament psicològic per part de la teva parella:

- Manipular les converses per confondre't, i sortir-se amb la seva. En molts casos la comunicació no és directa, la persona assetjadora no respon a les preguntes, no vol dialogar, nega l'existència del conflicte, i utilitza el silenci com una estratègia de càstig. El contingut dels seus missatges és confús i contradictori. No saps com reaccionarà, és imprevisible.
- Fer bromes aparents mitjançant el llenguatge verbal, però el seu llenguatge no verbal diu que no és una broma.
- La persona assetjadora té en compte el que dius, vol imposar de manera sistemàtica els seus desitjos, i se'n burla de les teves opinions i pensaments fent servir la ironia i ho fa davant del teu entorn familiar o d'amistats.



## RECOMANACIONS EN CAS DE VIURE UNA SITUACIÓ D'ASSETJAMENT PSICOLÒGIC DINS DE LA PARELLA.

Si estàs patint un assetjament psicològic dins la parella, és recomanable:

- Explicar a alguna persona de la teva confiança la situació viscuda.
- No sentir-te culpable, tot i que et facin sentir així, és l'altra persona qui t'agredeix. Tu has de ser tractada, sempre, amb dignitat i respecte.
- Buscar ajuda en serveis especialitzats, i el suport professional psicològic, mèdic i/o legal per a que t'assessorin i t'acompanyin.
- Prendre notes de totes les situacions viscudes, com si fos un diari: amb data, hora i petita descripció dels fets, i incloure fotos, missatges i testimonis. Et serà més fàcil recordar els detalls per a fer la denúncia, i facilitarà la tasca de les institucions judicials per actuar contra la persona, i defensar la teva dignitat i integritat.

## SI DECIDEIXES DENUNCIAR.

- Pots presentar una denúncia a qualsevol comissaria dels Mossos d'Esquadra, davant la Fiscalia o al Jutjat de Guàrdia.
- És molt important que quan facis la denúncia expliquis de forma clara i detallada tots els fets succeïts, sense deixar-te'n cap, i que ja des d'un primer moment aportis o, si més no, esmentis totes les proves de les que disposis, com ara: missatges de qualsevol tipus, els possibles testimonis i, si has hagut de rebre tractament psicològic o de qualsevol tipus arran de la situació viscuda, també serà molt útil que ho esmentis per poder aportar posteriorment un informe del o la professional en qüestió.



## ALGUNES COSES QUE HAS DE SABER RESPECTE AL PROCEDIMENT JUDICIAL.

L'assetjament psicològic atempta contra la teva dignitat i integritat moral i és sempre un maltractament psicològic i un abús emocional.

El Codi Penal regula el maltractament psíquic i castiga aquella persona que habitualment exerceixi violència psíquica sobre qui és o hagi estat el seu cònjuge o la seva parella, amb o sense convivència.

A més, podràs demanar una ordre de protecció.

LLIUURE  
d'assetjament



### 3. ASSETJAMENT LABORAL

L'assetjament laboral, també conegut com a mobbing, consisteix en què una o diverses persones actuen per a produir por, i/o excloure a la persona treballadora afectada.

L'assetjament laboral és una violència psicològica que es produeix de manera sistemàtica, i perllongada al llarg del temps, durant setmanes, mesos o anys.

En els casos més greus es pot arribar a l'agressió física.

L'assetjament laboral pot ser horitzontal (entre companys/es d'idèntic categoria laboral), vertical ascendent (d'un càrrec inferior a un càrrec superior) o vertical descendent (del càrrec jeràrquicament superior cap a la persona treballadora).

L'objectiu de la persona assetjadora és dominar, cercant a través de la pressió i/o l'exclusió, que la persona abandoni la seva feina.

Existeixen diferents conductes i tipologies d'assetjament en l'àmbit laboral.

#### ABÚS D'AUTORITAT:

- No donar tasques ni encàrrecs.
- Deixar a la persona incomunicada.
- Dictar ordres, encàrrecs o tasques impossibles d'acomplir amb els mitjans dels què disposes, o d'altres per les què no tens capacitat.
- Ocupar-te amb tasques inútils o sense cap valor productiu.
- Dur a terme accions de represàlia cap a tu pel fet de plantejar queixes, denúncies o demandes contra l'empresa.

#### TRACTE VEXATORI:

- Insultar-te o menysprear-te repetidament, a soles o en públic.
- Renyar-te reiteradament davant de terceres persones, o a soles.
- Difondre rumors falsos respecte de la teva feina o fins i tot respecte de la teva vida privada.

Dins l'assetjament laboral hi ha l'**assetjament discriminatori**.

Aquest tipus d'assetjament té lloc quan està motivat per:

- Creences polítiques i religioses de la víctima.
- Qüestions sindicals.
- Raons de sexe o gènere.
- Orientació sexual.
- Embaràs o maternitat.
- Edat.
- Estat civil.
- Origen, ètnia o nacionalitat, o costums.
- Diversitat funcional.

L'assetjament discriminatori el viuen en gran part dones pel fet de ser dones, i és la màxima expressió de la violència masclista dins l'àmbit laboral. Les dones embarassades o en períodes de maternitat ho poden ser especialment.



## RECOMANACIONS EN CAS DE VIURE UNA SITUACIÓ D'ASSETJAMENT LABORAL:

Si estàs patint assetjament laboral, és recomanable:

- Fer una anàlisi de la situació i reconèixer el problema.
- Informar-se sobre què és l'assetjament laboral.
- Informar a alguna persona de la teva confiança.
- Conèixer els mecanismes existents al teu lloc de treball per denunciar situacions d'assetjament laboral i valorar-ne la denúncia o la comunicació.
- Prendre notes de totes les situacions viscudes, com si fos un diari: amb data, hora i petita descripció dels fets, i incloure fotos, missatges i testimonis. Et serà més fàcil recordar els detalls per a fer la denúncia, i facilitarà la tasca de les institucions judicials per actuar contra la persona, i defensar el teva dignitat e integritat.
- Respondre a les conductes de la persona assetjadora amb calma, i expressant clarament el que et molesta.
- No enfrontar-se sense testimonis amb la persona assetjadora.
- Demanar orientació a associacions i serveis especialitzats.

## SI DECIDEIXES DENUNCIAR.

Si vols denunciar una situació d'assetjament laboral, és recomanable que en primer lloc acudeixis a algun/a professional, ja sigui de la psicologia, o de la medicina perquè et puguin donar suport davant la situació viscuda, i puguin certificar l'estat en què et trobes degut a l'assetjament viscut.

Si la teva empresa té comitè de seguretat i salut, li hauràs d'exposar els fets; en cas que no en tingui, li hauràs d'exposar els fets al representant legal dels treballadors, i pots demanar que s'iniciï una investigació.

Abans de poder denunciar davant els tribunals, has d'informar l'empresa i aquesta comunicació s'ha de fer de forma escrita perquè en quedi constància. Assessora't sobre com fer-ho.

## ALGUNES COSES QUE HAS DE SABER RESPECTE AL PROCEDIMENT JUDICIAL.

Perquè l'assetjament laboral pugui prosperar judicialment cal que es pugui demostrar. Molt sovint aquesta demostració és difícil, perquè la persona assetjadora actua d'amagat, i amb subtileza i, a més, els companys i companyes de feina es resisteixen a declarar sobre els fets presenciats, per por de les represàlies.

Tot i així, pots acreditar l'assetjament viscut amb testimonis, gravacions de converses, correus electrònics, documents, etc.

Si, a més a més, l'assetjament viscut t'ha causat una malaltia laboral que t'incapacita per a treballar, tindràs dret a que la Seguretat Social et reconegui la prestació corresponent durant la baixa laboral.

SÓC DONA.  
VULL VIURE  
AMB DIGNITAT



Si vols denunciar pots optar per diverses vies:

### 1. Via administrativa:

Fer la denúncia davant Inspecció de Treball.

### 2. Via judicial:

Pots optar per la **via penal**, depenent dels actes que s'hagin comès i si són constitutius d'un delict de coaccions, agressions o amenaces.

Pots optar per la **jurisdicció social** a través dels següents procediments:

- Demanda per tutela de drets fonamentals, a fi que el jutjat constati l'assetjament i obligui la persona assetjadora a finalitzar amb aquesta situació.
- Procediment per extingir la relació laboral a causa del l'assetjament dut a terme per l'empresa i perquè se't reconegui la màxima indemnització, com si fos un acomiadament improcedent, amb la possibilitat que puguis demanar la prestació d'atur.
- Procediment de reclamació de danys i perjudicis, juntament amb els dos procediments anteriors; també pots demanar que l'empresa pagui els danys i perjudicis soferts derivats de l'assetjament.

També pots optar per la **via civil** a fi de demanar una indemnització pels danys i perjudicis soferts, si la persona assetjadora és un altre treballador/a.

Si ets funcionària, hauràs d'acudir a la **jurisdicció contenciosa administrativa**.

## 4. ASSETJAMENT SEXUAL

Estàs vivint una situació d'assetjament sexual si una persona et sol·licita favors de naturalesa sexual per a ella o per a una tercera persona, en l'àmbit d'una relació laboral, docent o de prestació de serveis, continuada o habitual, i que amb aquest comportament et provoqui una situació greument intimidatòria, hostil i humiliant.

A vegades es produeix també al lloc de treball, perquè la confiança mútua s'admet inicialment com a base de la relació laboral; també pot tenir lloc en altres ambients on, si mostres el teu rebuig, pots veure't perjudicada, com per exemple en els centres de docència, esports, oci, etc.

És a dir, es produeix en llocs on hi ha un ambient de confiança, de jerarquies i on hi ets habitualment.

Diversos **exemples** d'assetjament sexual són:

- **Físic:** tocaments, carícies no volgudes, agafaments no consentits, insinuacions sexuals. Pressió d'una persona per tenir sexe i que tu no desitges. Seguir, acorralar, acostar-se físicament, o mantenir poca distància física, envair el teu espai.
- **Verbal:** insults, comentaris obscens, acudits sexuals, mentides sobre tu amb falsos comentaris de tipus sexual, amb doble sentit o directament sexuals.
- **Visual:** mirades lascives, fixes, insinuants i molestes, gestos sexuals amb el cos i les mans, com ara llepar-se la boca, tocar-se els genitals, simular actes sexuals, etc.



## RECOMANACIONS EN CAS DE VIURE UNA SITUACIÓ D'ASSETJAMENT SEXUAL:

Si estàs patint assetjament sexual, és recomanable:

- Explicar a una persona de la teva confiança la situació que estàs vivint, i dins de l'àmbit laboral a les persones responsables d'aquests temes.
- Respondre a les conductes de la persona assetjadora explicant amb claretat que amb el seu comportament et molesta.
- Dir NO a qualsevol insinuació, expressa clarament que no estàs interessada, i que si insisteix en la seva conducta, actuaràs en conseqüència.
- Buscar ajuda professional, psicològica, mèdica i/o legal.
- Prendre notes de totes les situacions viscudes, com si fos un diari: amb data, hora i petita descripció dels fets, i incloure fotos, missatges i testimonis. Et serà més fàcil recordar els detalls per a fer la denúncia, i facilitarà la tasca de les institucions judicials per actuar contra la persona, i defensar la teva dignitat i integritat.

## SI DECIDEIXES DENUNCIAR:

- Pots presentar una denúncia a qualsevol comissaria dels Mossos d'Esquadra, davant la Fiscalia o al Jutjat de Guàrdia.
- És molt important que quan facis la denúncia expliquis de forma clara i detallada tots els fets succeïts, sense deixar-te'n cap, i que ja des d'un primer moment aportis o, si més no, esmentis totes les proves dels que disposis, com ara: missatges de qualsevol tipus, els possibles testimonis i, si has hagut de rebre tractament psicològic o de qualsevol tipus arran de la situació viscuda, també serà molt útil que ho esmentis per poder aportar posteriorment un informe del o la professional en qüestió.

## ALGUNES COSES QUE HAS DE SABER RESPECTE AL PROCEDIMENT JUDICIAL.

L'assetjament sexual està constituït per una sèrie d'agressions que poden anar des de sentir-se molesta a una situació inaguantable. Està regulat al Codi Penal.

# viure AMB DIGNITAT



## 5. ASSETJAMENT SEXUAL AL CARRER.

Vius assetjament sexual al carrer si un home (o grup d'homes) et xiula, et tira un petó, fa sorolls o gestos de tipus obscens, comentaris de tipus sexual respecte al teu cos, i/o t'exhibeix els seus òrgans sexuals, etc.

L'home amb aquesta actitud es creu tenir dret a cridar l'atenció d'una dona, a tenir-la com un objecte sexual i obligar-la a interactuar amb ell des d'una posició de poder.

Aquest tipus d'assetjament el viuen especialment les dones, i es tracta d'una sèrie d'accions i comportaments que vistos com a normals socialment i que situen a la dona i el seu cos, com un objecte d'accés públic.

Aquests homes es creuen amb el dret d'interpel·lar les dones pel carrer sense el seu consentiment, pensen que els seus comentaris o accions són agradables per a les dones i que estan justificats. Creuen que el cos de la dona és de domini públic, i que qualsevol pot dir el que li vingui de gust.

L'assetjament sexual al carrer és violència masclista contra les dones perquè és una pràctica no desitjada que genera un impacte psicològic negatiu en les dones que el viuen i té efectes en la seva vida quotidiana.

Les dones es poden veure obligades a canviar els seus recorreguts habituals per evitar els assetjadors, modificar els seus horaris per caminar per l'espai públic, buscar companyia per anar pel carrer, modificar la manera de vestir per evitar comentaris, etc.

Les paraules afalagadores poden ser benvingudes si procedeixen d'una persona coneguda i des del respecte, però no si vénen d'un desconegut i des de la denigració i l'aberració.

### SI DECIDEIXES DENUNCIAR:

Aquest tipus d'assetjament no està penalitzat, ni tan sols moralment per bona part de la societat, i les persones assetjadores actuen amb total llibertat i impunitat.

### RECOMANACIONS EN CAS DE VIURE UNA SITUACIÓ D'ASSETJAMENT SEXUAL AL CARRER:

Si estàs patint un assetjament sexual al carrer, és recomanable:

- Explicar a alguna persona de la teva confiança la situació viscuda.
- No sentir-te culpable, tot i que et facin sentir així, és l'altra persona qui t'agredeix. Tu has de ser tractada, sempre, amb dignitat i respecte.
- Buscar ajuda en serveis especialitzats, i el suport professional psicològic, mèdic i/o legal per a que t'assessorin i t'acompanyin.
- Prendre notes de totes les situacions viscudes, com si fos un diari: amb data, hora i petita descripció dels fets, i incloure fotos, missatges i testimonis. Et serà més fàcil recordar els detalls per a fer la denúncia, i facilitarà la tasca de les institucions judicials per actuar contra la persona, i defensar la teva dignitat i integritat.

VIURE  
LLIUREMENT



Per a més informació,  
pots venir a assessorar-te  
personalment als

**Punts d'Informació  
i Atenció a les Dones  
de Barcelona.**

Pots trobar les nostres  
dades de contacte a la web:  
[barcelona.cat/dona](http://barcelona.cat/dona)

Telèfon: 010\* (24 h)

**SÓC DONA.  
VULL VIURE AMB  
DIGNITAT I LLIURE  
D'ASSETJAMENT**